

Mecanismos de Defensa

1 ¿Qué es un mecanismo de defensa?

2 Situation ¿Cómo respondes (actúas) cuando:

- | | | | |
|---------------------|--------------------|--------------|--------------|
| -Faltado el Respeto | -Avergonzado | -Has perdido | -Enfadado |
| -Gritado | -Cometido un error | -Enfrentado | -Sorprendido |
| -Humillado | -Presionado | -Frustrado | -Dolido |
| -Reído de ti | -Golpeado | -Culpado | |

6 Cuatro pasos para controlar tu M.D.

1. Darse cuenta...

Estas son las señales que te indican que estás envuelto en una situación de presión: **Te sientes enfadado, frustrado, nervioso.**

¿Qué comportamiento debo adoptar para que me ayude a controlar la presión?

_____ - _____ - _____

2. Sentimiento “identifícalo”, “Cálmalo”, “Demuéstralo controlado”

¿En qué situaciones debo ponerlo en práctica?

_____ - _____ - _____

3. No dejar que otra gente escoja (o controle) como tú debes responder.

Las señales son: alguien te está gritando, te está atacando físicamente o te está humillando.

¿Qué puede pasar cuando estoy en control?

4. Escoger una solución positiva

¿Qué me va a motivar a hacer lo que me es “más duro” (más difícil)?

4 Elección

¿Quién escoje la defensa?

¿Cómo protejo mis sentimientos?

3 Sentimiento

Negativo

Positivo

“Fácil”

“Difícil”

Esto te da
“Respeto propio”
¿Por qué?

5 Defensa



¿Cuándo sabes que has escogido un mecanismo de defensa positivo?

“Cuando te estás ayudando (no haciendo daño) a ti mismo y a otros”.